



Bitte scannen

# DER FRANKFURTER

HEIMATZEITUNG  MIT HERZ

Samstag, 22. März 2025 · Ausgabe 205

[www.der-frankfurter.de](http://www.der-frankfurter.de)

Auflage: 213.643 Exemplare

## APFELWEIN

Unser hessisches Kulturgut auf der internationalen ProWein-Messe. – Seite 3



## CHARITY

DER FRANKFURTER Charity-Manager Bruno Seibert gibt einen Einblick in unsere Projekte. – Seite 5



VOLVO

**Mobilität auf Schwedisch.**  
Erleben Sie die Welt von Volvo.  
Jetzt Probefahrt vereinbaren.



Hahnstraße 45  
60528 Frankfurt

Emil Frey - Hessengarage GmbH  
Tel. (069) 39 00 05-201  
[www.volvofrankfurt.de](http://www.volvofrankfurt.de)

## Ein letztes Mal Kräuterkampf

Ein rauschender Abgang mit 49 Grünen Soßen



**FRANKFURT (PM) |** „Über 7 Kräuter musst du gehen, 7 Grüne Soßen überstehen“ – so besingt das Publikum seit Jahren sein Leibgericht mit der Oberräuer Nationalhymne kurz vor der Siegereklärung des Grünen Soße Festivals. 2025 wird nun vorläufig zum letzten Mal Frankfurts Grüne Soße Sieger gekürt. Die Gründe dafür sind so vielfältig wie die Soßen. Einer der Hauptgründe ist die Kostenfrage. Seit Jahren steigen die Kosten für Zeltbau, Technik und Logistik. Hinzu kommen rückläufige Sponsorengelder, das Zögern beim Ticketkauf seit der Pandemie, sehr viel Service-

personal sowie die hauseigene Spül-Logistik, die für ein nachhaltiges Festival ohne Plastikgeschirr sorgt. Das Grüne Soße Festival ist in den vergangenen 18 Jahren stets größer geworden. Über 60 Menschen vor, auf und hinter der Bühne sorgen für ein fulminantes Spektakel aus Musik, Comedy, Kulinarik, Marktplatz und Nachwuchswettbewerb. „Wir wollten unserer Stadt mit dem Festival jährlich ein Denkmal setzen und haben dafür immer wieder neue Ideen rund um die Grüne Soße entwickelt. Durch die Kostenexplosionen der letzten Jahre sind wir nun an

einen Punkt gelangt, an dem sich die Ausgaben perspektivisch leider nicht mehr einfach wegsparschirren lassen.“ so Maja Wolff, gemeinsam mit Torsten Müller die Gründerin des Festivals. Doch wer denkt, dass hierdurch das Festival in diesem Jahr zur Trauerveranstaltung wird, kennt die Veranstalter schlecht! „Es wird ein rauschendes Fest – voller Dankbarkeit für die letzten 18 Jahre. Wir fahren zum großen Finale nochmal ordentlich auf und zaubern mehr als sieben Soßen aus dem Hut“ sind sich Maja Wolff und Torsten Müller einig. „Und wir denken natürlich

über neue Formate nach, wie wir unser Nationalgericht und den Wettbewerb in Zukunft feiern können.“ Das diesjährige Programm bietet vom 17. bis 24. Mai noch einmal acht Tage lang Highlights aus Musik, Kabarett und Zauberei, garniert mit Grüne Soße, Kartoffeln und Ei – sowie Wein, Ebbelwoi, Bier und alkoholfreien Getränken, um das Festival nochmal in vollen Zügen zu genießen. All das ist übrigens im Ticket inklusive. Tickets und weitere Infos unter [www.gruene-sosse-festival.de](http://www.gruene-sosse-festival.de)

FOTO: SABINE IMHOFF

## Mein Job & Ich

[myjob.de](http://myjob.de)

## Kinder- und Jugendtheaterpreis Karfunkel 2025

**FRANKFURT (PM) |** In der letzten Woche hat Kulturdezernentin Ina Hartwig im Kaisersaal des Römers den 16. Kinder- und Jugendtheaterpreis Karfunkel verliehen. Ausgezeichnet wurde das Theaterhaus Ensemble für seine Produktion „High – Irgendwer hat immer Irgendwas“. Die Inszenierung beschäftigt sich mit dem sensiblen Thema Drogenmissbrauch bei Kindern und Jugendlichen und nähert sich ihm, in dem es, beruhend auf wahren Erlebnissen, das Verhältnis zwischen einer Mutter und ihrem Sohn in den Mittelpunkt stellt.

„Das Stück ‚High‘ haben Susanne und Jonathan Schyns gemeinsam als Mutter und Sohn aus ihrer eigenen Geschichte entwickelt. Es ist ein intimes, mitreißendes, todtrauriges, hartes und sanftes Duett, das die beiden sprechen, singen und vor allem auch tanzen“, zitiert Kulturdezernentin und Jurymitglied Hartwig aus der Jurybewertung. Der Kinder- und Jugendtheaterpreis Karfunkel wird jedes Jahr von der Stadt Frankfurt an herausragende Produktionen im Kinder- und Jugendtheater verliehen. Er ist mit 10.000 Euro dotiert.



Die Preisträger Susanne und Jonathan Schyns in der Mitte mit Kulturdezernentin Ina Hartwig.

FOTO: STADT FRANKFURT

## Fashionshow mit Charity-Plus

Genießen, tanzen, lachen – alles für den guten Zweck!

**GRAVENBRUCH (BT) |** Vergangenes Wochenende fand wieder die große Gala in Gravenbruch statt. Nur heißt der Hausherr jetzt Hilton, aber an der hohen Qualität der Veranstaltung hat sich nichts geändert. Für den Veranstalter und Maßschneider Stephan Görner und Organisator

Sven Müller, PR- und Live-Kommunikation, ist der Ball mit der Modenschau durch Prominente und Helden des Alltags immer der Höhepunkt der ein Jahr umspannenden Kampagne. Edward Park hatte in dieser Kampagne die Menschen in ihrem Alltag und mit der Aus-

stattung eines Maßanzuges von Görner inszeniert. Er war auch während der Veranstaltung immer in Bewegung, um die schönsten Motive des Abends einzufangen. Am Samstagabend moderierte der renommierte TV-Moderator und Wissenschaftsjournalist Thomas Ranft mit Charme und Witz die Modenschau, der Frankfurter „Gesichter“ und der Prominenten des Jahres. Axel Schulz, einer populärsten Boxer Deutschlands, präsentierte sein erstes Outfit. Danach reichten sich die Prominenten am Laufsteg die Hand. Natascha Ochsenknecht, Deutschlands schillernde Anti-Langeweile-Garantie, gehörte zu dem berühmten Kreis. Genauso reihten sich der junge Künstler Leon Löwentraut und die Boxlegende Regina Halmich in die Fashionshow ein. Agnes Strack-Zimmermann, FDP Vorsitzende des Verteidigungsausschuss, wäre auch mit dabei gewesen, aber ein politischer Termin kam dazwischen. Die für sie maßgefertigten Kleidungsstücke präsentierte Thomas Ranft am Ende der Modenschau auf dem Bühel. Natürlich liefen auch die Frankfurter Modelle mit mehreren Anzügen. Mamadou Goloko ist seit 2022 mit dem „Klamoddekurier“ für die FES unterwegs.

Interior Designer Franz Mayer bespannte gar ein Sofa mit dem gleichen Stoff seines Maßanzuges. Mit Polestar kennt sich KFZ-Mechatroniker Sascha Thomas Stenzel bestens aus und im Anzug machte er auf dem Laufsteg auch eine Topfigur. Georgi Ivanov arbeitet in der Pflege und erobert die Herzen der Senioren – mit oder ohne Anzug. Behrouz Vousoughia sorgt für den guten Geschmack im Apfelwein Solzer. Das Laufstegtraining hatte Alexander Strauss vorbereitet und er lief sogar auch mit. Für die optische Schönheit sorgte Hair- & Makeup Artistin Patricia Fuchs. Zum kulinarischen Teil des Abends stieg schon die King Kamehameha Clubband mit Live-Musik ein. Es folgte der Top-Act Jimmie Wilson und „Wether Girl“ Dynelle Rhodes. Die Tanzfläche brodelte den ganzen Abend. Während dessen wurden Lose verkauft und Künstler Leon Löwentraut ließ noch eines seiner Werke versteigern. Am Ende des Abends konnte mit zusätzlichen Spenden ein Scheck von 25.000 Euro für die Leberecht Stiftung für Kinder in Not an Dr. Max Rempel, Chefredakteur der Frankfurter Neuen Presse und ihrer Regionalausgaben, übergeben werden.

Weitere Impressionen auf Seite 6.



Maßschneider Stephan Görner inmitten seiner (prominenten) Models.

FOTO: BT

## FRANKFURT TIPP „TO GO“

### GODS OF INK Tattoo Convention 2025



Vom 28. bis 30. März verwandelt sich die Messe Frankfurt in ein Paradies für Tattoo-Fans: Die GODS OF INK Tattoo Convention bringt 400 der weltbesten Tätowierer zusammen – von traditionellen Irezumi-Künstlern bis hin zu den Meistern des Realismus. Neben Live-Tattooing gibt es spektakuläre Shows, Kunst- und Fotoausstellungen sowie hochkarätige Tattoo-Wettbewerbe.

Wer sich spontan ein Kunstwerk stechen lassen will, sollte sich frühzeitig um einen Termin kümmern – Walk-in-Slots sind begehrt.

**Infos & Tickets:** [www.godsofinktattooconvention.com](http://www.godsofinktattooconvention.com)

AUS DEN  
STADT-  
TEILEN

# Grün, entspannt, ein bisschen versteckt

## Frankfurt Rödelheim



Der Frankfurter Stadtteil mit Parks, Geschichte und echtem Kiezgefühl. Hier rauscht die Nidda unter alten Brücken, während auf Wiesen Kinder spielen und Jogger ihre Runden drehen. Ein Stadtteil, den Goethe einst besuchte und heute Nachbarn munter plaudern. Zwischen Brentanopark, Solmspark und Brückepark verbindet Rödelheim Natur mit Stadtleben. Bodenständig, lebendig, ein kleines Stück Frankfurt zum Durchatmen.

### Die etwas andere Botschaft

Rödelheim kann nicht nur Grün, sondern auch Ebbelwei! In der Frankfurter Apfelwein Botschaft dreht sich alles um das Kultgetränk der Stadt. Hier gibt's nicht nur den klassischen Schoppen, sondern auch außergewöhnliche Apfelweinsorten und hessische Spezialitäten. Urig, gesellig und mit viel Liebe zum Handwerk – genau so muss Apfelwein sein. Wer mehr über das Traditionsgetränk erfahren will, kann sich



Solmspark – Blick auf den Blauen Steg FOTO: ©NADI2018, CC BY-SA 4.0

hier beraten lassen und direkt ein paar Flaschen für zu Hause mitnehmen. Ein echter Geheimtipp für alle, die Frankfurt schmecken wollen!

### Hoch ragt er über das Viertel

Der Rödelheimer Wasserturm ist ein echtes Wahrzeichen, das früher die Stadt mit Wasser ver-

## DER FRANKFURTER.

Ansprechpartner vor Ort für Veranstaltungen & Storys aus den Stadtteilen, Anliegenden der Gewerbetreibenden u. v. m.

Sprechen Sie uns an: [redaktion@der-frankfurter.de](mailto:redaktion@der-frankfurter.de)



sorgte und heute als stiller Zeuge der Vergangenheit steht. Mit seiner markanten Ziegelsteinoptik und den schmucken Rundbogenfenstern ist er ein Hingucker – besonders für Architektur- und Geschichtsfans. Direkt an den Brentanopark grenzend, lässt sich der Turm perfekt in einen Spaziergang durchs Viertel ein-

binden. Einfach mal innehalten, hochschauen und sich vorstellen, wie hier früher das Wasser für Rödelheim gespeichert wurde.

### Regional, nachhaltig, richtig gut

Wer in Rödelheim Wert auf frische Bio-Produkte legt, kommt am Biomarkt Picard nicht vorbei. Seit über 30 Jahren steht der

Laden für regionale, nachhaltig produzierte Lebensmittel – von knackigem Gemüse über handgemachtes Brot bis hin zu feinen Käsesorten. Hier kennt man seine Lieferanten, setzt auf Qualität statt Masse und schafft eine Atmosphäre, die eher an einen kleinen Hofladen als an einen Supermarkt erinnert. Wer bewusst einkaufen will, findet hier alles, was das Herz begehrt – und wird dabei auch noch freundlich beraten. Ein echtes Rödelheimer Original für Genießer!

### Rödelheims Oase

Direkt an der Nidda gelegen, ist der Brentanopark ein Paradies für alle, die Ruhe und Natur suchen. Alte Bäume spenden Schatten, gepflegte Wege laden zum Spazieren ein, und auf den Wiesen wird gepicknickt und ge-

spielt. Wer Lust auf Bewegung hat, kann hier joggen, Rad fahren oder einfach den Blick über den Fluss schweifen lassen.

### Ein echtes Schmuckstück

Versteckt im idyllischen Brentanopark steht das Petrihaus. Einst Dichtertreff, heute ein Ort für Kultur, Lesungen und Konzerte. Das charmante Fachwerkhaus versprüht Romantik und lädt zu einer kleinen Zeitreise ein. Wer durch den Park schlendert, kann hier kurz verweilen, die Atmosphäre genießen und sich vorstellen, wie einst Literaten unter alten Bäumen sinnierten. Direkt an der Nidda gelegen, ist es der perfekte Zwischenstopp für einen Spaziergang oder eine Radtour. Einfach mal hinsetzen, den Blick schweifen lassen und ein Stück Frankfurt-Geschichte spüren.

### Grün mit Geschichte



Der alte Wasserturm.

FOTO: ©HEPTAGON, CC BY-SA 3.0

Eine Mischung aus Natur, Geschichte und Entspannung. Wer einst ein Schloss stand, breiten sich heute alte Bäume und geschwungene Wege aus. Perfekt für einen gemütlichen Spaziergang oder eine kleine Auszeit auf einer der Parkbänke. Besonders schön: die exotischen Baumarten, die hier wachsen und für eine ganz besondere Kulisse sorgen. Wer es sportlich mag, kann sich auf den Grünflächen austoben, während andere einfach die Stille genießen. Ein Park, der zeigt, dass Rödelheim mehr ist als nur Stadt – hier im Solmspark gibt's Platz zum Durchatmen.

### Dichte Bäume, weite Wiesen

Der Biegwald ist ein kleines Stück Wildnis mitten in der Stadt. Wer hier entlangläuft, trifft auf Spechte, Eichhörnchen und mit etwas Glück sogar einen Fuchs. Ein Geheimtipp für alle, die abseits der Wege entspannen wollen. Perfekt für lange Spaziergänge, Laufrunden oder einfach mal zum Durchatmen. Besonders schön: Im Frühling blüht der Wald auf, und im Herbst leuchten die Blätter in allen Farben. Ein Ort, an dem Frankfurt plötzlich ganz fern wirkt.

### Wochenmarkt Rödelheim

Jeden Samstag wird's auf dem Rödelheimer Wochenmarkt richtig lebendig. Hier gibt's frisches Obst und Gemüse, Käse, Brot und natürlich Spezialitäten aus der Region. Händler plaudern mit Stammkunden, die Atmosphäre ist entspannt und famili-

Der Rosengarten des Brentanoparks

FOTO: NADI2018, CC BY-SA 4.0

är. Wer gerne regional einkauft, kann sich hier mit allem entdecken – Ein Stück echtes Rödelheim, das man sich nicht entgehen lassen sollte.

## IMPRESSUM

### DER FRANKFURTER

HEIMATZEITUNG MIT HERZ

Büro: Bieberer Str. 137, 63179 Obertshausen  
info@rheinmainverlag.de  
www.rheinmainverlag.de

Redaktion: Sahra Holler  
Charity Projekte: Bruno Seibert  
redaktion@der-frankfurter.de

Verantwortlich: Normann Schneider

Alle unter der Büroanschrift des Verlages.

Gesamtauflage: 213.643

Erscheint am Wochenende in allen Stadtteilen von Frankfurt am Main. Innenstadt 1: Gallus, Gutleutviertel, Bahnhofsviertel, Altstadt – Innenstadt 2: Bockenheim, Westend-Süd, Westend-Nord – Innenstadt 3: Nordend-West, Nordend-Ost – Innenstadt 4: Ostend, Bornheim – 5 Süd: Flughafen, Sachsenhausen-Süd, Sachsenhausen-Nord, Oberrad, Niederrod – 6 West: Schwanheim, Griesheim, Nied, Sossenheim, Höchst, Unterliederbach, Zeilsheim, Sindlingen – 7 Mitte-West: Rödelheim, Praunheim, Hausen – 8 Nordwest: Niederursel, Heddenheim – 9 Nord-Mitte: Eschersheim, Ginnheim, Dornbusch – 10 Nord-Ost: Eckenheim, Preungesheim, Berkersheim, Frankfurter Berg, Bonames – 11 Ost: Sackbach, Riederwald, Fechenheim – 12 Kalbach-Riedberg – 13 Nieder-Erlenbach – 14 Harheim – 15 Nieder-Eschbach sowie 16 Bergen-Enkheim.

Herausgeber: Rhein Main Verlags GmbH  
Bieberer Straße 137, 63179 Obertshausen  
Tel.: 06104 66720-40

Geschäftsführung:  
Bernd Maas, Angelika Hofferberth

Auflage im Gesamtverlag: 538.258

Layout, Satz und Druck/ Weiterverarbeitung:  
Druck- und Pressehaus  
Naumann GmbH & Co. KG  
Gutenbergstraße 1, 63571 Gelnhausen

Vertrieb: EGRO Direktwerbung GmbH  
Obertshausen, Tel. 06104-4970-0

Anzeigen: Gesamtpreisliste Nr. 41,  
gültig ab 15. Februar 2025

Vom Verlag gestellte Anzeigenmotive dürfen nicht anderweitig verwendet werden.

Redaktionschluss: Dienstag, 11 Uhr  
Anzeigenschluss: Dienstag, 12 Uhr

Für die Richtigkeit telefonisch aufgebener Anzeigen übernimmt der Verlag keine Gewähr. Schadenersatzansprüche sind ausgeschlossen. Für unverlangt eingesandtes Bild- und Textmaterial übernimmt die Redaktion keine Haftung. Bei Gewinnspielen und Preisanschreiben ist der Rechtsweg ausgeschlossen. Namentlich gekennzeichnete Artikel geben nicht unbedingt die Meinung des Herausgebers wieder.

Zur Herstellung von DER FRANKFURTER wird Recycling-Papier verwendet.

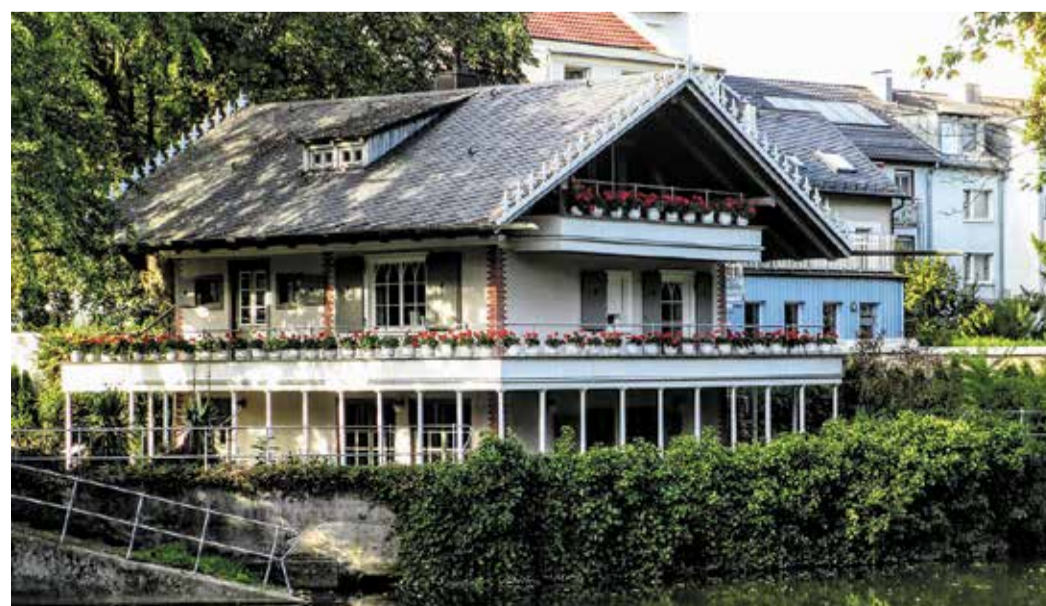
Falls Sie dieses Produkt nicht mehr erhalten möchten, bitten wir Sie, einen Werbeverbotsaufkleber mit dem Zusatzhinweis „Keine kostenlosen Zeitungen“ an Ihrem Briefkasten anzubringen. Weitere Informationen finden Sie auf dem Verbraucherportal [www.werbung-im-briefkasten.de](http://www.werbung-im-briefkasten.de).

DER FRANKFURTER nicht bekommen?

Zustellhotline: Tel. 06104-4970-0  
Mo. – Fr. 8.00 – 16.30 Uhr



Der Innenraum der Botschaft. FOTO: ©FRANKFURTER APFELWEIN BOTSCHAFT



Das Petrihauschen im Brentanopark.

FOTO: MEERGURKE, CC BY-SA 4.0

## Hessischer Apfelwein auf internationaler Bühne

Kelterei Heil präsentiert sich auf ProWein-Messe

**DÜSSELDORF (NORSCH) |** Heil den Weinmarkt und zeigt, dass das „Stöffche“ weit über die Grenzen Frankfurts hinaus geschätzt wird. Ein besonderes Anliegen der Kelterei Heil ist der Erhalt der Streuobstwiesen. Seit 1988 engagiert sich das Unternehmen in einer Apfelbaum-Pflanzaktion, bei der bereits über 50.000 Bäume gepflanzt wurden. Diese Initiative trägt nicht nur zur Sicherung der Rohstoffbasis bei, sondern fördert auch die Biodiversität in der Region.

Martin Heil von der Kelterei Heil und Julia Will präsentieren auf der ProWein in Düsseldorf die Vielfalt hessischer Kelterkunst. Apfelwein hat eine tiefe Verwurzelung in der Region und gehört zur Tradition des Rhein-Main-Gebiets. Als eine der bekanntesten Keltereien bereichert

FOTO: RED



Martin Heil, Geschäftsführer der Kelterei Heil, und Julia Will, ebenfalls von der Kelterei Heil, auf der ProWein in Düsseldorf. FOTO: NORSCH



Das StattHaus Offenbach. FOTO: HANS UND ILSE BREUER STIFTUNG

## Informationsseminar „Mit Demenz leben“

Kostenloser Kurs im StattHaus Offenbach

**OFFENBACH (PM) |** Das Demenzzentrum StattHaus Offenbach der Hans und Ilse Breuer-Stiftung veranstaltet ab 8. April erneut seinen fünfteiligen Informationskurs „Mit Demenz leben – mehr wissen, besser (be) handeln“. Er richtet sich an Angehörige, Interessierte oder auch ehrenamtlich Engagierte, die sich über wesentliche Aspekte der Erkrankung und den Umgang mit den Betroffenen informieren wollen. Veranstaltungsort ist das StattHaus Offenbach in der Geleitsstraße 94, die Termine sind jeweils dienstags von 17.00 Uhr bis 18.30 Uhr. Zu den Inhalten des Seminars gehören medizinische Grundlagen wie Symptome, Demenzformen und Diagnostik, Umgang und Kommunikation mit den Betroffenen, rechtliche Regelungen zu Vorsorgevollmacht und gesetzliche Betreuung sowie Leistungen der Pflegeversicherung.

### Die Termine und Themen im Überblick:

- 08.04.2025: Was heißt es, einen Menschen mit Demenz zu begleiten? Einführung
- 15.04.2025: Medizinische Grundlagen (Symptome, Demenzformen, Diagnostik, Therapieansätze)
- 22.04.2025: Menschen mit Demenz begleiten: Verständnis, Umgang, Kommunikation
- 29.04.2025: Vorsorgevollmachten
- 06.05.2025: Leistungen der Pflegeversicherung

Die Teilnahme am Kurs ist kostenlos, Spenden sind willkommen. Anmeldung erbeten per E-Mail an [statthaus-of@breuerstiftung.de](mailto:statthaus-of@breuerstiftung.de) oder telefonisch über 069 / 20305546



Quereinsteiger willkommen!

**Service Agent (m/w/d)**  
Fluggastbetreuung in Voll- oder Teilzeit  
A job that cares!

#### Aufgaben:

- Unterstützung mobilitätseingeschränkter Fluggäste bei Ankunft, Abflug und Umsteigeprozessen
- Empfang und Begleitung allein reisender Kinder und Jugendlicher
- Unterstützung der Fluggäste bei der Gepäckaufgabe und Gepäckabholung sowie beim Transport der Gepäckstücke

Sie erwartet ein unbefristetes Arbeitsverhältnis, verschiedene Arbeitszeitmodelle, Vergütung nach TvöD-V, Jobticket, kostenfreier Parkplatz, Jahressonderzahlung, Altersvorsorge, vergünstigtes Tanken und vieles mehr.



Holen Sie sich die Infos unter

[fracareservices.com](http://fracareservices.com)

... und senden uns gleich Ihre Bewerbung an

[bewerbung@fracares.de](mailto:bewerbung@fracares.de)

## Mein Job & Ich

# myjob.de

## Die Zukunft ist nicht aufzuhalten

ISH 2025 zeigt Lösungen für eine klimaneutrale Welt

**FRANKFURT (NORSCH) |** Der Klimawandel schreitet unaufhaltsam voran: Bis 2100 wird die Erderwärmung nach aktuellem Stand um 3,1 °C steigen. Eine der größten Herausforderungen bleibt der Gebäudesektor, der für ein Drittel der globalen Emissionen verantwortlich ist. Die ISH 2025, weltweit führende Messe für Wasser, Wärme und Klima, brachte über 2.100 Aussteller aus 54 Nationen zusammen, um nachhaltige Lösungen für energieeffizientes Bauen zu präsentieren. Ein zentrales Thema: der Übergang zu einer Wärmeversorgung ohne fossile Brennstoffe.

Gas und Öl sind endlich – umso wichtiger sind Innovationen für eine klimaneutrale Zukunft. Hersteller zeigen neue Technologien für Heizungs-, Lüftungs- und Klimatechnik, digitale Gebäudesteuerung und ressourcenschonende Sanitärösungen. Unternehmen wie Viessmann treiben den Wandel aktiv voran: Als einer der führenden Anbieter von Klimasystemen entwickelt Viessmann Technologien, die dazu beitragen sollen, den Energieverbrauch von Gebäuden zu senken und die daraus resultierenden Emissionen zu reduzieren. Das Unternehmen verfolgt das Ziel, mit

seinen Lösungen einen wesentlichen Beitrag zur Begrenzung der Erderwärmung zu leisten. Allein am Viessmann-Stand werden während der Messetage rund 90.000 Fachpartner aus dem eigenen Netzwerk erwartet, die sich über die neuesten Entwicklungen informieren. Die ISH 2025 bietet nicht nur technologische Innovationen, sondern ist auch ein zentraler Treffpunkt für Politik und Wirtschaft, um Weichen für eine nachhaltige Zukunft zu stellen. Denn klar ist: Die Energiewende kann nur gelingen, wenn alle Akteure gemeinsam handeln.



v.l.n.r. Vanessa Ante, Head of Corporate Communications; Thomas Heim, Gesamtverantwortlicher für Viessmann Climate Solutions; Chiara Gatzka, Director Digital Sales Solutions; Vicky De Moor, Director Light Commercial; Dr. Markus Klausner, Chief Technology Officer bei Viessmann Climate Solutions. FOTO: NORSCH

Samstag, 05. April 2025  
von 10.00 bis 16.00 Uhr

RMB

# KOMPOSTTAG



KOMPOSTTAG RABATT  
20%  
auf Sackware  
z. B. Blumenerde

in der Bioabfallbehandlungsanlage  
Frankfurt Osthafen, Peter-Behrens-Straße 8  
(Anfahrt über Franziusstraße)

- Führungen durch die Bioabfallbehandlungsanlage
- Gratisaktion „Bepflanzte Blumenkästen“ (solange Vorrat reicht)
- Bodenqualitätstest (Erdprobe bitte mitbringen)
- Beratung u. Verkauf: Komposterden, Gartendünger, Saatgut u.v.m.
- Kinderprogramm
- Freifahrten mit Kehrmaschine und Müllfahrzeug der FES
- Speisen- und Getränkeangebot
- Neu: Kleiner Marktplatz mit regionalen Produkten

[rmb-frankfurt.de](http://rmb-frankfurt.de)

Ein Unternehmen der FES  
Die Rhein-Main-Macher

## Einfach heiraten

Das große Projekt im Mai

**FRANKFURT (PM) |** Am Sonntag, 25. Mai, beteiligt sich das MainSegen-Team an der Aktion „einfach heiraten“ der Evangelischen Kirche in Hessen und Nassau. In sankt peter, der Jugendkulturkirche an der Bleichstraße, stehen der Kirchraum, die Kapelle, ein von farbigen Kirchenfenstern flankierter und mit Polstermöbeln ausgestatteter Raum sowie ein Außenpavillon an diesem Tag von 14 bis 18 Uhr zur Verfügung – fürs Heiraten nach dem Standesamt, egal, ob vor zwei Tagen oder vor 25 Jahren dort unterzeichnet wurde – und für Segen: für Verliebte,

Zögernde, Dankbare, einfach für alle, die miteinander verbunden sind und das auch an dem Tag besonders feiern wollen. Zehn Pfarrerinnen und Pfarrer aus Frankfurt und Offenbach stehen an dem Tag zur Verfügung. Musikbegleitung live, „wir planen verschiedene Instrumente“, erzählt Föhrenbach, Sekt mit und ohne Alkohol wird offeriert, der Blumenschmuck in den Räumen gestellt, nur für den Brautstrauß, wenn sie ihn denn wollen, müssen die Leute schon selber sorgen.

Weitere Informationen unter: [www.mainsegn.de](http://www.mainsegn.de)

## Klassik-Konzert: „Decem Chordae“

Alte und Neue Musik für Violoncello und Gitarre

**FRANKFURT (PM) |** Die ausgewiesenen Meister ihrer Instrumente Lucas Fels (Violoncello) und Christopher Brandt (Gitarre) erkunden in einem Klassik-Konzert des Frankfurter Künstlerclubs im April Grenzregionen des Klangs und der Spielbarkeit, aber auch selten gespielte Repertoirefunde. Musik des 16. und 17. Jahrhunderts wird im Nebbienschen

Gartenhaus Musik von Heute gegenübergestellt. Der Eintritt zu dem Sonntagskonzert am 6. April (11 Uhr) ist frei, es wird um eine Spende der Besucher gebeten.

Sonntag, 6. April 2025, um 11 Uhr im Nebbienschen Gartenhaus / Frankfurt (Bockenheimer Anlage nahe Hilton-Hotel zw. Alter Oper und Eschenheimer Turm)



Lucas Fels (Violoncello) und Christopher Brandt (Gitarre). FOTO: FRANKFURTER KÜNSTLERCLUB



Marc Schrott

Apotheker



Der neue Podcast: [www.apothekeprime.de/podcast](http://www.apothekeprime.de/podcast)

## Erkältungszeit überstehen mit pflanzlicher Arznei – Ananas, Knoblauch & Co.

Der Wirkstoff der Ananas ist ein Enzym und heißt Bromelain. Es ist ein enzymatischer Helfer bei Entzündungsprozessen, wie z. B. bei Erkältungskrankheiten, nach Operationen oder bei Entzündungen der Gelenke. Das Enzym wirkt zusätzlich abschwellend, da die Eiweiße, die bei einer Schwellung entstehen können, schneller abgebaut werden. Der Knoblauch wirkt frisch gekaut oder als Auszug der Extrakte daraus immunstimulierend. Er regt die Bildung von Immunzellen an. Jedoch muss man, um einen spürbaren Effekt zu erhalten, sich auf eine relativ lange Therapiezeit einstellen. Um eine wirksame Dosis zu erreichen, sind pro Tag mindestens 2,5 Gramm zu empfehlen. Diese Menge kann nicht jeder Magen vertragen. Auch kann es zu Kopfschmerzen als Nebenwirkung kommen. Zurzeit ist der pflanzliche Arzneistoff „Curkuma“ beliebt. Es gibt zwei Sorten von Gelbwurz denen man eine Stimulation des Immunsystems zuschreibt. Das Problem liegt in den Beimischungen in den Herkunftsländern und leider sind

die Wirkungseffekte des Curcumin noch nicht ausreichend erforscht.

Unser Team von 40 Apothekern oder die Service-Hotline der Prime-Website 06171 9161 444 beantworten gern Ihre Fragen. Rezepte abgeben und Heimliefererservice genießen: Einfach apothekeprime als App herunterladen!

Ihr Marc Schrott  
Fachapotheker für Allgemeinpharmazie



**Central Apotheke**  
Inhaber:  
Apotheker Marc Schrott e.K.  
Bahnstraße 51  
61449 Steinbach

**Feines Händchen** - ANZEIGE -  
Der anspruchsvolle Job eines Lkw-Fahrers beim Speziallogistiker (djd-p). Sowohl auf Menschen, die bereits in der Transportbranche tätig sind, als auch auf Quereinsteiger, warten bei Speziallogistikern anspruchsvolle Tätigkeiten. Denn der Transport wertvoller Gegenstände erfordert Sorgfalt und ein Gespür für die Besonderheiten der Fracht. Das Unternehmen Hasenkamp hat sich auf die Logistik für Kunst- und Kulturgüter sowie für sensible und hochwertige Transport- und Lagergüter spezialisiert. „Ein Job als Lkw-Fahrer bei uns unterscheidet sich wesentlich von dem bei einer klassischen Spedition“, so Geschäftsführer Thomas Schneider. Die

Infos zu offenen Stellen: [www.lkwjob-hasenkamp.de](http://www.lkwjob-hasenkamp.de)

## Frühjahrsputz leicht gemacht So bleibt mehr Zeit für die schönen Dinge!

Der Frühling steht vor der Tür und während es draußen blüht und duftet, bemerken wir in unseren eigenen vier Wänden graue Staubmäuse in jeder Ecke. Der Frühjahrsputz steht an! Doch wer möchte schon seine kostbare Zeit mit stundenlangem Putzen verschwenden?

Mit diesen vier Tipps gelingt der Frühjahrsputz mühelos in kürzester Zeit – damit du den Frühling in vollen Zügen genießen kannst!

### 1. Frühjahrsputz sinnvoll aufteilen

Der Frühjahrsputz kann schnell überwältigend wirken. Ein hilfreicher Tipp: Teile die Aufgaben auf und widme dich jeden Tag einem anderen Raum. So bleibt der Aufwand überschaubar und du vermeidest das Gefühl von Überforderung.

### 2. Staub weg in Sekunden dank des Swiffer Staubmagneten

Über den Winter sammeln sich in unserem Zuhause nicht nur Erinnerun-

gen an gemütliche Stunden, sondern auch Staub – auf Jalousien, Regalen und Deko-Pieces. Hier bietet der Swiffer Staubmagnet die optimale Lösung: Mit seinen speziell entwickelten Staubfangtüchern zieht er Staub, Haare und Allergene wie ein Magnet an und hält sie sicher fest – ohne, dass du Möbel verrücken oder Deko umstellen musst. Dank der einfachen Anwendung geht das Staubwischen nicht nur super einfach und schnell, du entfernst dabei auch effektiv 100 Prozent Staub.\*



### 3. Sprühen, Wischen, Fertig: streifenfreier Glanz in der Küche

Der Frühjahrsputz ist die ideale Gelegenheit, Kochflächen wieder zum Glänzen zu bringen. Das Meister Proper Sprühen, Wischen, Fertig Küchenspray entfernt mühelos und effektiv bis zu 100 Prozent der täglichen Fettrückstände und sorgt für streifenfreie, glänzende Oberflächen. Der frische Orangen-duft sorgt für frühlingshafte Frische und rundet damit die Reinigung perfekt ab.

### 4. Musik an für mehr Spaß beim Frühjahrsputz

Immer noch nicht motiviert, den Frühjahrsputz zu starten? Mach deine Lieblingsmusik an, dreh noch etwas lauter und schon kann's losgehen. Mit den richtigen Hilfsmitteln und ein paar einfachen Tricks wird der Frühjahrsputz schnell und effizient erledigt, sodass du den Frühling in vollen Zügen genießen kannst. \* funktioniert bei allen Hausstaubtypen

## Herzliche Einladung zum Frankfurter Bogen Stammtisch-Treff!

Am Donnerstag, 24. April 2025 trifft sich die Stammtisch-Runde um 19.30 Uhr im Restaurant Haus Ronneburg, Gelnhäuser Straße 2, 60435 Frankfurt am Main.

Es wird gemeinsam gegessen, Neuigkeiten werden ausgetauscht und einfach ein schöner Abend verbracht. Eingeladen sind alle, die Interesse haben. Das ist z.B. für neu hinzugezogene Frankfurter Bogen Bewohner/innen oder Preungesheimer/innen interessant, die neue Leute kennenlernen möchten und Anschluss suchen.

Bitte um vorherige Anmeldung an [info@preungesheim.net](mailto:info@preungesheim.net)

Besucht uns auch auf Instagram!

BEILAGEN-HINWEIS

10% auf Trauringe

# GOLDANKAUF

Batteriewechsel nur 5 €

GOLD CENTER im Hessen-Center (EG gegenüber H&M)

## SOFORT BARGELD FÜR:

- Zahngold • Goldbarren/Silberbarren • Münzgold/Altgold/Altsilber
- hochwertige Uhren und vieles mehr...

**GOLD CENTER**  
Borsigallee 26 • 30288 Frankfurt a. M. • Telefon (0 61 09) 6 98 81 07

frankfurter bogen community

[der-frankfurter.de](http://der-frankfurter.de)

Goldhaus Obertshausen

ANKAUF VON:

- Schmuck
- Gold
- Silber
- Marken-Uhren
- Antiquitäten
- Münzen & Barren
- Bestecke & Zinn

Seit 20 Jahren ihr Experte vor Ort!

H. Honig | Heusenstammer Str. 3  
63179 Obertshausen

Mo-Fr: 10 - 13 Uhr | 15 - 18 Uhr  
Tel. 0 61 04 9 53 13 15 oder [www.goldhaus-obertshausen.de](http://www.goldhaus-obertshausen.de)

MARKTPLATZ

Frau Danna sucht: Kaufe Pelze, Alt-, Bruch-, Zahngold, Goldschmuck, Suche Lampen, Perücken, Puppen, Bernstein, Haushaltsauslösungen, Bleikristalle, Bilder, Modeschmuck, Silber, Leder- und Krokotaschen, Schallplatten, Schreib- und Nähmaschinen, Figuren, Gobelins, Teppiche, Porzellan, Krüge, Zinn, Möbel, Küchen, Gardinen, Tischdecken, Uhren. Kostenl. Beratung. Anfahrt sowie Werteschätzung. Zahle Höchstpreise. 100% diskret. Barabwicklung vor Ort. Mo.-So. 7.30-21 Uhr. ☎ 069 - 34875842

Wir kaufen Wohnmobile + Wohnwagen, ☎ 03944 - 36160, [www.wm-aw.de](http://www.wm-aw.de) Fa.

Suche antike Möbel, Gemälde, Uhren, Silber, Militaria, Bücher, Krüge, Fotoapparate ☎ 06108 - 9154213

120 km Draht und Gitter  
1900 Türen und Tore am Lager

**DRAHT WEISSBÄCKER**

ZÄUNE • GITTER • TORE

Draht-Weissbäcker KG  
Steinstr. 46-48, 64807 Dieburg  
Tel. (06071) 98810  
Fax (06071) 5161  
[www.draht-weissbaecker.de](http://www.draht-weissbaecker.de)  
E-Mail: [draht@weissbaecker.de](mailto:draht@weissbaecker.de)

- Draht- und Gitterzäune
- Schiebetore • Drehkreuze
- Schranken • Türen • Pfosten
- Sicherheitszäune • Tore
- Mobile Bauzäune • Alu-Zäune
- sämtliche Drahtgeflechte
- Alu-Toranlagen • Gabionen
- auch Montagen
- auch Privatverkauf

# Unsere Mission

DER FRANKFURTER Charity-Manager Bruno Seibert erzählt

**FRANKFURT (SH) |** Was genau verstehen wir unter „DER FRANKFURTER Charity“? Für uns bei DER FRANKFURTER spielt das soziale Engagement in Frankfurt eine wichtige Rolle, denn diese Stadt ist nicht nur irgendeine Stadt, sie ist unser Zuhause. Deshalb haben wir uns für regelmäßige Spendenprojekte entschieden, bei denen wir einen Teil unserer Anzeigenerlöse wohltätigen Organisationen in Frankfurt widmen. Alle vier bis acht Wochen stellen wir hier also eine neue Organisation oder einen Verein vor. Wie es dazu kam und was es damit überhaupt auf sich hat, erzählt uns Charity-Manager Bruno Seibert, selbst langjähriger Ehrenamtlicher, im Gespräch.



DER FRANKFURTER Charity-Manager Bruno Seibert.

FOTO: PRIVAT

Lieber Herr Seibert, Sie sind von Anfang an für das Charity-Management bei DER FRANKFURTER zuständig, wie sind Sie dazu gekommen und wie ist damals die Idee entstanden?

Als die Zeitung 2021 ins Leben gerufen wurde, hatte Bernd

Maas, der Geschäftsführer des Rhein Main Verlags, direkt die Idee, sie mit Charity-Fokus auszurichten. Da wir uns bereits kannten und ich zum einen seit 1981 im Frankfurter Raum wohne, mich also dort gut auskenne, und fast genauso lange auch ehrenamtlich in der Kinderhilfestiftung und im Rotary Club tätig bin, kam schnell eine Zusammenarbeit zustande, bei der ich die Projekte begleiten sollte. Wir haben uns dann beim gemeinsamen Brainstorming mit anderen dazu entschieden, gemeinnützige Vereine und Organisationen in den Bereichen Soziales, Tierschutz, Sport, Nachhaltigkeit und Umwelt für unsere Aktionen auszuwählen.

Was genau bietet eine solche Charity-Aktion?

In früheren Jahrhunderten gab es ja das Mäzenatentum, das Förderung für Kultur und andere Bereiche geleistet hat und speziell in Frankfurt sehr ausgeprägt war. Dieses Engagement wurde dann später von Vereinen übernommen. Was jedoch bis heute bleibt, ist die Frage nach der Finanzierung. Gemeinnützige Vereine sind auf Spenden angewiesen und genauso auch auf Menschen, die helfen wollen.

An dem Punkt möchten wir ansetzen. Wir möchten den Vereinen die Möglichkeit geben, sich einer breiten Leserschaft zu präsentieren und so Aufmerksamkeit in Frankfurt zu bekommen, um zum einen neue Ehrenamtliche zu finden und zum anderen auch Spenden zu generieren. Und als Sahnehäubchen oben drauf gibt der Rhein Main Ver-

lag einen Teil seiner Anzeigenerlöse, die er großzügig aufrundet, an die Organisation weiter.

Wie werden die Organisationen oder Vereine für eine Aktion ausgewählt?

Meist greife ich zuerst auf mein Netzwerk zurück oder schaue mich nach ähnlichen Organisationen in Frankfurt um, denn der Spendenanteil von den Frankfurter Anzeigenkunden soll direkt wieder in die Stadt fließen.

Dabei achte ich zudem darauf, dass nicht die ganz großen Organisationen ausgewählt werden, die ohnehin schon im Fokus der Aufmerksamkeit stehen und einen großen Spendenpool haben, sondern eher solche, die nicht permanent in der Öffentlichkeit präsent sind. Diese Organisationen sind auf jeden Euro angewiesen und da möchten wir natürlich ein bisschen die Bekanntheit fördern und Pressearbeit leisten.

Welche Aktionen sind Ihnen bisher am meisten im Gedächtnis geblieben?

Wir sind bisher immer auf tolle, engagierte Menschen in den Organisationen getroffen, die hoch erfreut und unglaublich dankbar für die Unterstützung waren.

2022 konnten wir für die Samstagsschule der Ukrainischen Gemeinde Frankfurt, die bereits seit 2005 mit ehrenamtlichen Lehrkräften Unterricht für Kinder und Jugendliche anbietet, eine außergewöhnlich hohe Spendensumme erzielen. Bei der gesamten Aktion war ein unglaublicher Zusammenhalt zu spüren.

Auch die Unterstützung der kleineren Sportvereine in den Frankfurter Stadtteilen liegt mir besonders am Herzen, da viele neben den großen Playern etwas untergehen. Sportvereine sind besonders in der Jugendarbeit eine wichtige Säule. Sie holen Kinder von der Straße, geben ihnen Struktur, fördern den Teamgeist und eine gesunde Entwicklung.

Es wurden also schon viele wichtige Projekte in Frankfurt unterstützt. Können Sie schon davon erzählen, wie es weitergeht oder was Sie sich für die Zukunft wünschen?

Ich wünsche mir natürlich, dass wir mit unserer Charity noch vielen weiteren Leserinnen und Lesern die Frankfurter Vereine und Organisationen näherbringen können. Das Spektrum der gemeinnützigen Organisationen in Frankfurt hat noch so viel zu bieten und wir werden nach wie vor in der Zeitung einen bunten Mix daraus vorstellen. Und wir freuen uns genauso darauf, noch mehr Sponsoren und Unterstützer für unsere Aktion zu gewinnen.

Das ehrenamtliche Engagement von Menschen kann man meiner Meinung nach gar nicht hoch genug bewerten und ich wünsche mir, dass sich immer Menschen engagieren und helfen wollen. Dafür möchten wir auch eine Initiative liefern, damit die Menschen wieder mehr zusammenrücken und unsere Gesellschaft eine Gemeinschaft bleibt, die aufeinander achtet. Alle vergangenen Charity-Aktionen finden Sie unter [www.der-frankfurter.de](http://www.der-frankfurter.de)

## Blühender Garten, gesunde Umwelt – ganz ohne Torf

So gelingt der einfache Umstieg auf nachhaltigere Erden

Moore speichern Kohlenstoff, regulieren den Wasserhaushalt und bieten seltenen Arten einen einzigartigen Lebensraum. Durch die Entwässerung für Torfprodukte werden diese wichtigen Ökosysteme jedoch stark geschädigt und CO<sub>2</sub> wird in die Atmosphäre freigesetzt. Die bessere Wahl für Klima und Umwelt sind torffreie Erden. Daher bietet toom schon heute ein komplett torffreies Erdenortiment an.

Ein Wert zwischen 200 und 350 Milligramm pro Liter sorgt für eine optimale Nährstoffversorgung. Hier kann mit dem richtigen Dünger nachgeholfen werden. Ebenso wichtig ist der pH-Wert, der idealerweise zwischen 5,5 und 6,5 liegt. Wer Pflanzen mit speziellen Bedürfnissen wie Tomaten oder Heidelbeeren kultiviert, sollte zudem auf Spezialsubstrate statt Universalerde zurückgreifen, um optimale Wachstumsbedingungen zu schaffen.

Die Umstellung auf torffreie Erden ist einfacher als gedacht. Nachhaltigere Alternativen wie Holzfasern, Rindenhumus oder Grünschnittkompost bieten ideale Ersatzmöglichkeiten. Sie sorgen für eine gute Durchlüftung der Wurzeln, was das Wurzelwachstum und die Nährstoffaufnahme verbessert. Es zeigt sich: Die Erde ist zwar in ihrer Struktur etwas anders, aber qualitativ gleichauf mit herkömmlicher Erde und dabei auch nicht teuer. Mit ein paar kleinen Tricks werden die Ergebnisse mindestens genauso gut.

Da torffreie Erden Wasser weniger gut speichern als torfhaltige, erfordert die Bewässerung etwas mehr Aufmerksamkeit. Es empfiehlt sich, häufiger in kleineren Mengen zu gießen und regelmäßig mit dem Finger die Feuchtigkeit im Boden zu kontrollieren. Um das Wasser besser im Substrat zu halten, kann eine dünne Mulchschicht helfen. Diese schützt zudem den Boden vor Austrocknung und sorgt für eine gleichmäßigere Wasserverteilung.

Beim Kauf ist es wichtig, auf hochwertige Erde zu achten. Eine gute torffreie Erde zeichnet sich durch eine lockere Struktur und einen feucht-erdigen Geruch aus. Auch der Stickstoffgehalt spielt eine entscheidende Rolle:

Wer sich unsicher ist, welche torffreie Erde die beste Wahl für seine Pflanzen ist, kann sich in den toom Märkten individuell beraten lassen. Eine Übersicht über nachhaltige Produkte und weitere Tipps finden Gartenfreunde online unter [www.toom.de](http://www.toom.de).



## Knorpel und Knochen sanft unterstützen – mit Hilfe aus der Natur

Anzeige

Wichtig für die Gesundheit: Ein starker Bewegungsapparat

Das Geheimnis eines langen Lebens bei guter Gesundheit: regelmäßige Bewegung. Sie trägt zum Beispiel nachweislich dazu bei, die Herz-Kreislaufgesundheit zu verbessern, stärkt Muskeln und Knochen und schützt vor Stoffwechselbeschwerden. Wer sich mehr bewegt lebt länger. Aber leider nutzen wir körperliche Aktivität als Gesund-Booster viel zu wenig: Mehr als die Hälfte der Menschen in Deutschland bewegt sich nicht genug. Dabei liegt es oft nicht am guten Willen. Im Gegenteil: Rund 63 Prozent würden sich gerne mehr bewegen, schaffen es aber nicht. Ein häufiger Grund dafür sind körperliche Probleme, etwa Gelenkbeschwerden.

Zum Glück können wir die Gelenkfunktion natürlich unterstützen mit Vitaminen, Mineralstoffen und Spurenelementen. Die Spezialkombination flexiLoges Knorpel aktiv (rezeptfrei in Apotheken) enthält hochwertigen Bambus-Extrakt, die Knorpelbausteine Kollagen Typ II, N-Acetyl-Glucosamin, MSM und Chondroitin, sowie Vitamin C, Mangan und Molybdän\*.

Gelenkfeinde“  
im Alltag

Gelenkschmerzen sind leider allgegenwärtig. Knapp 58 Prozent der Frauen und rund 52 Prozent der Männer in Deutschland leiden im Laufe eines Jahres darunter. Akut haben täglich etwa 29 Prozent aller Frauen und 24 Prozent der Männer Probleme mit ihren Gelenken. Mit zunehmendem Alter steigt die Anzahl der Personen, die über akute Gelenkschmerzen berichten. Am häufigsten betroffen sind Schulter-, Knie- und Hüftgelenke. In der Regel treten Schmerzen auch nicht nur an einem

Gelenk auf, sondern es sind gleich mehrere betroffen – im Durchschnitt knapp vier Gelenke. Die Ursachen für die Schmerzen sind vielfältig – und oft nicht zu vermeiden. Viele Menschen leiden an einer genetischen Vorbelastung und sind anfällig für rheumatische, entzündliche Krankheiten, ebenso können Fehlstellungen und Überlastung Probleme verursachen. Aber nicht nur Überlastung schadet den Gelenken, auch Bewegungsmangel mögen sie nicht.



Denn in der Folge baut die stützende Muskulatur ab. Das wiederum kann dazu führen, dass auch alltägliche Bewegungen zu Verschleiß führen. Treppensteigen beispielsweise kann bei einer schwachen Muskulatur rund um das Knie überlastend wirken und Knorpelabrieb beschleunigen. Nach und nach wird der Knorpel soweit abgebaut, dass Knochen auf Knochen reibt – ohne schützenden Puffer dazwischen. Und die Schmerzen nehmen weiter zu. Genau das macht Gelenkschmerzen so tückisch: Bewegung schmerzt, daher versuchen viele Betroffene sie zu vermeiden oder nehmen sogenannte Schonhaltungen ein. Langfristig verschlimmert das die Beschwerden allerdings und kann sogar neue gesundheitliche Probleme schaffen. Insgesamt gehören Gelenksbeschwerden und -schmerzen weltweit zu den häufigsten

Einschränkungen, die die Lebensqualität verringern können.

### Nährstoffe für gesunde Knorpel und Knochen

Mit den richtigen Nährstoffen können wir unsere Gelenke gezielt unterstützen. Was dabei aber besonders wichtig ist: aktiv in Bewegung zu bleiben. Erst durch Bewegung gelangen die Nährstoffe aus dem Blut in den sogenannten Gelenkspalt und von dort mit der Gelenkflüssigkeit in den Knorpel. Gleichzeitig hilft die körperliche Aktivität dabei, Abbaustoffe aus den Gelenken abzutransportieren und gelenkstützende Muskeln zu stärken. flexiLoges Knorpel aktiv bietet ein intelligentes Nährstoffkonzept mit einer Morgen- und einer Abendkapsel. Die Morgenkapsel enthält Bambus-Extrakt mit Silicium. Die Abendkapsel liefert UC-II mit einem hohen Anteil an nicht denaturiertem Kollagen Typ II. Kollagen Typ II ist eine natürliche Gerüstsubstanz des Gelenkknorpels und trägt dazu bei, im Knorpel arthrotische Abbauprozesse zu hemmen sowie die Regeneration zu fördern. Sowohl Morgen- als auch Abendkapsel enthalten die natürlichen Bausteine des Gelenkknorpels N-Acetyl-Glucosamin, MSM und Chondroitin. Ergänzt werden diese durch Vitamin C, Mangan und Molybdän.

\* **Vitamin C trägt zu einer normalen Kollagenbildung für eine gesunde Funktion von Knochen und Knorpel bei, Mangan zu einer normalen Bindegewebsbildung und Molybdän zu einer normalen Verstoff – wechslung schwefelhaltiger Aminosäuren.**

FOTO: STOCK.ADOBE.COM / MARCO

SPORTKREIS-  
AKTUELL



## Ein sportlich gesundes Wochenende



Am 15. und 16. März öffneten die Tore der Jahrhunderthalle für die gesund leben Messe. 3.500 Besucher\*innen informierten sich bei verschiedenen Gesundheitsanbietern an Infoständen oder in Vorträgen über die Möglichkeiten für einen gesunden Lebensstil. Ein besonderes Highlight: Der Sportkreis Frankfurt gestaltete in Kooperation mit seinen Mitgliedsvereinen das Programm der Messe aktiv mit. So veranstalteten die TG Sachsenhausen 04 e. V., der TSV 1875 Bonames e. V., die FTG Frankfurt, die TuS 1872 Schwanheim e. V. sowie die Flythenics verschiedene Fitnessprogramme für alle Besucher\*innen der Messe, welche sehr positiv angenommen wurden. Gemeinsam wurde u.a. beim Zumba und Calisthenics geschwitzt. Von der Halle an die Strecke ging es am Sonntag, den 16.03., zum ersten großen Laufhighlight der Saison. Beim Frankfurter Mainova Halbmarathon gingen rund 10.000 Läufer\*innen an den Start – und das bei strahlendem Sonnenschein. Es war ein tolles Event, das Lust auf mehr macht – ein erfolgreicher Auftakt in die Laufsaison 2025! Zum Mainova Sportportal: [www.mainova-sport.de](http://www.mainova-sport.de)

EINE KOOPERATION VON



DER FRANKFURTER  
HEIMATZEITUNG | MIT HERZ

# Frühlingserwachen im Osthafen

Der RMB-Komposttag am 5. April –  
Ein Fest für die Sinne und die Umwelt!



**FRANKFURT (PR) |** Am Samstag, den 5. April 2025, öffnet die RMB Rhein-Main Biokompost GmbH, eine Tochter der FES Frankfurter Entsorgungs- und Service GmbH, erneut die Tore ihrer Bioabfallbehandlungsanlage im Frankfurter Osthafen, Peter-Behrens-Straße 8, und lädt Groß und Klein zu einem spannenden Tag voller Entdeckungen, Wissenswerten und fröhlichem Frühlingstreiben ein. Von 10 bis 16 Uhr erwartet die Besucher ein abwechslungsreiches Programm rund um das Thema Nachhaltigkeit, Kompost und die faszinierende Welt der Bioabfallverwertung. Erleben Sie hautnah, dass aus Bioabfällen wertvolle Ressourcen wie Biogas entstehen – und wie dieses zu nachhaltigem Biometan, Strom und Wärme verarbeitet werden.

Bei einer Führung durch die Anlage werden zudem spannende Einblicke in den gesamten Entwicklungsprozess gewährt. Deutlich wird auch wie der gewonnene Kompost für das Wachstum und die Blüte der Pflanzen unerlässlich ist.

Für Gartenfreunde gibt es einen besonderen Frühjahrs Boost: Im RMB-Shop erhalten sie die Möglichkeit, sich mit regionalen Produkten für die kommende Gartensaison einzudecken. Wer schon früh in diesem Jahr für üppige Blumenpracht sorgen möchte, kann sich sogar einen bepflanzt Blumenkasten mit nach Hause nehmen – solange der Vorrat reicht!

Für Familien hält dieser Tag vieles mehr bereit: Ein spannendes Kinderprogramm mit Hüpfburg erwartet die Kleinen, sowie die Gelegenheit, bei einer kostenlosen Fahrt mit der Kehrmaschine oder dem Müllfahrzeug der FES einen Blick hinter die Kulissen zu werfen. Natürlich ist für das leibliche Wohl ebenfalls bestens gesorgt.

Gleich zwei Neuerungen gibt es noch in diesem Jahr: ein kleiner Markt mit regionalen Produkten sowie einen exklusiven Rabatt von 20% auf Sackware wie Blumenerde und Co aus dem RMB-Shop! Ein perfekter Start in den Frühling, um sowohl den Garten als auch den Geldbeutel nachhaltig zu schonen.

Anfahrt: Die Bioabfallbehandlungsanlage befindet sich im Osthafen, Peter-Behrens-Straße 8 (Zufahrt über Franziusstraße). Besucher aus dem Kreis Offenbach erreichen die Veranstaltung über die A661, Abfahrt Ratswegkreisel, und folgen der Beschilderung ab der Intzestraße.

Anzeige



FOTOS: BT



**49,99**

**Frühbeet-Aufsatz**

Passend für Palettenrahmen  
Hochbeete 120 x 80 cm, aus  
nordischem Nadelholz und UV-  
geschütztem Polykarbonat, erzeugt einen  
Treibhauseffekt, Höhe 20 – 40 cm

30200551



30527746

**BAUHAUS** <sup>®</sup>

www.bauhaus.info

Wenn's gut werden muss.

## Alles für die Frühanzucht!

Alle Angebote nur gültig vom 22.3. – 5.4.2025 in den Fachcentren Bad Vilbel, Hanau und Frankfurt, solange der Vorrat reicht.

**BAUHAUS**

61118 Bad Vilbel, Zeppelinstraße 25  
60386 Frankfurt, Hanauer Landstraße 517 – 543  
63457 Hanau, Edisonstraße 3

Die Adressen unserer Fachcentren finden Sie unter: [www.bauhaus.info/fachcentruebersicht](http://www.bauhaus.info/fachcentruebersicht)

Folgen Sie uns auf:

